

<<禅修一本通>>

图书基本信息

书名：<<禅修一本通>>

13位ISBN编号：9787800478956

10位ISBN编号：7800478955

出版时间：2009-12

出版时间：紫禁城出版社

作者：田灯燃

页数：503

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅修一本通>>

前言

禅修：东西结合的心灵排毒法 提起“禅修”，人们首先想到的可能是与“禅”有关的事物，如佛陀的拈花微笑、六祖慧能的“明镜非台”、书画名家笔下的空谷回响……。

实际上，“禅修”虽有“禅”之意，却又不尽相同。

禅修的本意为“心灵的净化”，是佛教中一种最重要的修行法门。

自古以来传入中国，便为当时的世人所喜爱，逐渐成为中国传统养生术的一部分。

看到这里，你也许会有一个疑问，用来“净化心灵”的禅修怎么会和身体健康有关系呢？

在古代，人们就意识到，人的身体与心理并非孤立存在，其中任何一方出现问题都会使另一方受到不利影响，因此心理养生与生理养生同样重要。

现如今我们经常听到的“亚健康”问题，大多数都是由各种心理问题引起的。

现代心理学研究证明，所有心理问题产生的根源几乎都来自于日常生活中最容易被我们忽视的负面情绪。

尽管如此，学界却无法提供给我们一个很科学的解决方案。

近些年来，在欧美一些发达国家，古老的佛教禅修越来越受到关注，人们惊奇地发现，这门来自东方宗教的修行方法，在解决心理精神问题上，有着一种不可思议的魔力。

人们开始意识到，禅修并非古老的迷信行为，也不是只有那些深山老林中的隐士才可以从事的活动，而是一种与现代心理学能够互补的健心方法。

在快节奏的现代都市中，压力是每个人都会遇到的问题。

压力是动力，也是负担，如果处理不好就会给我们的身心带来极大的伤害，不满、怨恨、痛苦、抑郁、沮丧、焦虑、困顿、失眠……种种负面情绪因压力随时而生，而忙碌的我们常常将之忽略或以压抑的方式来处理。

这些负面情绪如同病毒一般，不但没有得到解决，反而在我们的内心潜伏下来。

每一次被忽视或压抑的情绪，都会在我们的心中留下一些毒素。

这些毒素日积月累，就像心灵的肿瘤慢慢长大，直到有一天突然爆发，造成的便是永久的创伤了。

<<禅修一本通>>

内容概要

给心灵洗个澡！

这便是《禅修一本通》的真正意义所在。

禅修作为现代最流行的心灵排毒法，它着眼于心灵的调理，其方法简单易行、省时省力，因此受到越来越多都市人的追捧。

近年来，立足于心灵排毒的禅修，在融合现代心理治疗理念的基础上，已经发展成为一项与现代人的生活息息相关的心理健康运动。

本书以源远流长的禅修方法为中心，结合现代人的心理诉求，从人们的生活、学习和工作等日常行为入手，阐释原本看似神秘的禅修法门。

它立足于人们日常生活中所面临的焦虑、愤怒、自卑、沮丧、自怨自艾……等等心理问题，提出行之有效的解决方案，关注人们心灵良好状态的培育，引导读者一步一步排出心灵的毒素，发掘生活的智慧，构筑完美的人生。

本书不仅针对从未接触过禅修的初学者，同样也适用于想更全面更深入地学习禅修的人。

与市面上的同类书籍相比，它不是高深的理论书籍，而是具有活泼形式的生活读本。

相信拥有此书的你，必将受益终生！

一册禅修必备的入门指南 或许你从未听说过“禅修”，也可能你对“禅修”的理解仅止于“禅修”两个字，这都不会影响你对它产生兴趣。

相反，这本书循序渐进的脉络和生动有趣的故事内容正好适合初学者的你！

一套简单易行的禅修方法 每日只需10分钟,简单易学,随时随地可行，这便是“禅修”的最大优势。

本书所介绍的禅修方法，不仅全面透彻，而且形式多样，不同的人可以根据自己的需要选择适合自己的方法，让你一学就会，一用就灵。

一本行之有效的排毒圣经 你知道真正的毒素是心灵的毒素吗？

你知道你的体内积聚了很多毒素吗？

那么现在开始给自己的心灵洗个澡吧！

孤独、烦恼、焦虑、压抑、自卑、嫉妒……所有这些“心灵毒素”，禅修都可以帮你一网打尽，全面清理，让你的心灵透澈清明，生活焕然一新！

一部贴近生活的健康读本 健康是一个永恒的话题，真正的健康是什么？

让禅修来告诉你。

只要学会禅修，就可以零成本在家做保健，不用去健身房，不用去医院，你的健康让禅修来做主！

<<禅修一本通>>

书籍目录

编者序：禅修：东西结合的心灵排毒法导读：禅意尽在不言中第一章 禅修之前：轻轻地走近它1 忙碌的困顿：我们生活在这样的时代2 当下的力量！为什么龌龊禅修禅修如此重要任何人都可经练习禅修3 寻到轻松自在的快乐：禅修对心理的作用清净身心，回归平静消除苦痛，心定气和舒缓压力，乐观生活在当下，智慧处世4 潜移默化地改变：禅修对身体的作用现代人不可忽视的身体状况你的身体健康需要禅修第二章 禅修入门：关于禅修的种种1 什么是禅修？心智的训练与调适什么是禅？关于“禅修”这个词禅修的本质：心智训练禅修的最终目标：开悟禅修并非身体的活动禅修不是做白日梦每时每刻都可修行禅修需要实践2 10个禅修概念：认识禅修的要点万物皆由因缘生起：缘起人生的四条真理：四谛修此除彼：三学与三毒生命的真相：无常无我四个安顿心念的处所：四念处构成宇宙万有的根本：五蕴灭苦的八种方式：八正道铁面无情的定律：因果业报生命的流转：六道轮回修行的最高境界：涅槃寂静3 禅修的发展：从印度到中国源远流长禅修的起源：印度瑜伽禅修的形成：瑜伽进入中国今天的禅修：中国色彩的修习方法4 禅修的意义：让心归于智慧寻找快乐之源启迪生活的智慧你禅修的目的是什么？第三章 禅修开始：你准备好了吗？1 耐心、坚持、开放：给初学者的建议从心理上做好准备妥善利用你的时尽可能使你的生活简单选择正确的途径打好基础，明确目标准备好了就身体力行吧2 不抱期待的修行：从头学禅修不抱期待的心态：禅修目标的制定不被打扰的空间：禅修地点的选择室内条件很重要：禅修环境的布置规律的禅修：禅修的时间安排选择观呼吸：禅修最好的方法创造心灵空间：修行的动机和态度放松并保持警觉：修行时的身心状正式开始禅修：禅修的过程3 从身体开始：了解禅修的姿势双腿双臂后背头部第四章 禅修进行时：你会遇到这些问题1 疼痛：把它看做另类的能量正视疼痛处理疼痛战胜疼痛2 腿酸：初学者最常见的正视腿酸平静对待3 浮躁：是错觉，仅此而已正视浮躁为什么浮躁？远离浮躁4 昏沉：嗜睡了？还是疲劳了？正视昏沉为什么昏沉？远离昏沉5 恍惚：短暂的轻盈正视恍惚为什么会恍惚？远离恍惚6 不安：请再平静一点正视不安出现不安的原因远离不安7 无聊：无可厚非正视无聊对治无聊8 恐惧：不要执著于它正视恐惧为什么恐惧？对治恐惧9 期待：顺其自然最好正视你的期待为什么如此期待？放下期待10 沮丧：检视自己的自信心面对挫折为什么沮丧？克服沮丧心态11 抗拒：情绪还是态度的问题？正视你的抗为什么产生抗拒心态？克服抗拒心理12 怀疑：只要相信“有志者，事竟成”正视疑障疑是一种烦恼对治疑障第五章 禅修进行时：心的禅修与禅修的心1 净化染污之心：明心见性2 修得清净之心：观呼吸3 回归自然之心：慈悲心4 定心、净心、悟心、明心：止观之道第六章 思考式禅修：将快乐进行到底1 缘起性空：空性禅修2 人身多么宝贵：珍惜人身的禅修3 希望总在前方：观无常的禅修4 死亡只是一个过渡：对死亡的禅修5 找出你不快乐的原因：对业力的禅修6 消除业障：净化人身恶业的禅修7 人人皆苦：对苦的禅修8 去除分别心：心平气和的禅修9 爱人即是爱己：培养慈爱的禅修10 慈悲生活的智慧：培养慈悲的禅修11 培养积极的心态：处理负面能量12 寻找内心的快乐：处理执著13 不再伤害自己：处理愤怒14 重新认识自己：处理沮丧15 一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧第七章 观想式禅修：心中开出一朵莲花1 唤醒内在的心念之力：观想2 生起明亮清净的正面能量：观想光3 任何人都能获得帮助：观想度母4 慈悲的化身：观想观音菩萨5 汲取心灵能量：观想拙火第八章 其他修行法：心和心在对话1 不乏理智的信心：培养虔诚的心2 一切众生皆有佛性：观想佛陀3 消除病痛：观想药师佛4 得人才能得己：修心八颂5 最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母6 消除业障的忏悔法：金刚萨捶忏悔罪法7 遵守戒律的修行：大乘八戒8 菩萨忏悔文：三十五佛忏

<<禅修一本通>>

媒体关注与评论

这本书一方面内容很实用，方法简单易学，适合初学者，另一方面又很漂亮，内文给人很清爽的感觉，文字流畅如清泉，版式很适合阅读，小段小段的分解文字让人读起来很轻松。

确实是阅读、收藏、赠送几相宜的通俗读本！

——当当读者 这是我所见到的最基础、最全面、与现代生活联系最紧密的禅修读物，让不懂禅修的人，也能对禅修产生浓厚的兴趣，方法简单，省时省力，随时随地可行，毋庸置疑，百益无一害！

——豆瓣网友 真的只要十分钟，读起来亲松，学起来也很轻松！

——网友评论

<<禅修一本通>>

编辑推荐

每天十分钟，心灵排毒很轻松。

《禅修一本通》是：新潮的：佛法与现代心理学紧密结合，西方最流行的心理调适法，“心”健康才是真正的健康。

高效的：没有出家苦，不比瑜伽难，每天只需10分钟，随时随地让心彻底放松。

易学的：历经两千年佛教高僧地精简与浓缩，最易学的静坐方法，最简单的呼吸之道。

易懂的：用平易近人的笔法道来神秘玄妙的禅修法门，陪伴你坦然面对生活中的压力、烦恼和困惑。

禅修，其本意是“心灵的净化”，即让内心负面的因素得到净化。

近年来，作为佛教最重要的修行法门，禅修被人们重新挖掘出来，并风行于世。

生活在忙碌的现代都市，巨大的工作生活压力给人们的身心带来了极大的伤害，空虚、怨恨、痛苦、抑郁、沮丧、焦虑、困顿、失眠……种种不利的负面情绪积聚在心中，成为比病毒更可怕的“心灵毒素”，慢慢侵蚀着我们生命中的快乐与幸福，日积月累后更会突然爆发，造成不可挽回的创伤。

一般认为，对于心灵排毒行之有效的方法有：心理治疗、出家修行、练习瑜伽、禅修等。

相比较而言，心理治疗成本太高，出家修行太苦，练习瑜伽则太难，因此对于绝大多数人来说，每天只需花费5-10分钟的静坐禅修是最好的方法。

正因如此，禅修又常被人们称为佛教最有效的“心灵排毒法”，它能使人们在平静的状态下轻松排除心中的负面毒素，用积极的思想消除精神上负面的情绪，为生命注入一股清泉。

不需要专业人士的指导、不需要了解高深的佛法义理，每天只需要短短的10分钟，你就能够成为自己的心灵神医。

《禅修一本通》提取佛教禅修的精髓，用轻松畅快的笔法和生动有趣的文字，将禅修这门看似神秘的法门为你娓娓道来，亲切一如相处多年的朋友。

它不是一本高深的佛教义理书，而是直面你忙碌生活中最容易被忽视的问题，提供最简单易行的心灵排毒法。

希望《禅修一本通》成为你常备手边的心灵保健良师，在你感觉心烦意乱、情绪低落的时候，随手翻开，让佛法的清流帮助你净化内心的纷扰。

《禅修一本通》的特色与内容 一册禅修必备的入门指南 或许你从未听说过“禅修”，也可能你对“禅修”的理解仅止于“禅修”两个字，这都不会影响你对它产生兴趣。

相反，这《禅修一本通》循序渐进的脉络和生动有趣的故事内容正好适合初学者的你！

一套简单易行的禅修方法 每日只需10分钟,简单易学,随时随地可行，这便是“禅修”的最大优势。

《禅修一本通》所介绍的禅修方法，不仅全面透彻，而且形式多样，不同的人可以根据自己的需要选择适合自己的方法，让你一学就会，一用就灵。

一本行之有效的排毒圣经 你知道真正的毒素是心灵的毒素吗？

你知道你的体内积聚了很多毒素吗？

那么现在开始给自己的心灵洗个澡吧！

孤独、烦恼、焦虑、压抑、自卑、嫉妒……所有这些“心灵毒素”，禅修都可以帮你一网打尽，全面清理，让你的心灵透澈清明，生活焕然一新！

一部贴近生活的健康读本 健康是一个永恒的话题，真正的健康是什么？

让禅修来告诉你。

只要学会禅修，就可以零成本在家做保健，不用去健身房，不用去医院，你的健康让禅修来做主！

中国内地唯一图文精华版 一本通系列 循循善诱，用一本书讲述一种文化精华，深入浅出，以大众的视角切入精深理论，紫图“一本通”系列，最生动，最特别，最实用，阅读、收藏、赠送几相宜的通俗读本。

<<禅修一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>